



Goûtez à de nouvelles saveurs et commencez votre aventure culinaire!



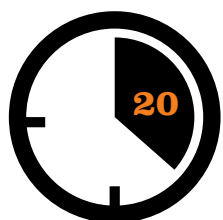
Ben un bon début



POITRINES DE POULET FARCIES AU FROMAGE DE CHÈVRE

avec riz à grains longs et riz sauvage

Farcir des poitrines de poulet avec du fromage de chèvre donne à un repas de tous les jours une succulente touche spéciale digne des plus grandes occasions.



NIVEAU : FACILE

DU DÉBUT À LA FIN : 20 MINUTES
PRÉPARATION : 5 MINUTES

PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

- 2 sachets (250 g chacun) riz à grains longs et riz sauvage – saveur de poulet rôti BISTRO EXPRESS^{MD} de marque UNCLE BEN'S^{MD}
- 4 poitrines de poulet Portions^{MC} Prime^{MD} de Maple Leaf (1 emballage)
- ¼ tasse (60 mL) fromage de chèvre aux fines herbes
- ½ c. à thé (2 mL) sel, divisé
- 1 botte (1 lb) asperges, parées
- ½ tasse (125 mL) tomates raisins

DIRECTIVES

- 1 Préchauffer le four à 450 °F (230 °C). Tapisser une tôle à biscuits de papier parchemin.
- 2 Pratiquer une entaille horizontale dans chaque poitrine de poulet pour former une pochette. Farcir chaque poitrine de poulet de 1 c. à table (15 mL) de fromage de chèvre aux fines herbes.
- 3 Disposer les poitrines sur la tôle à biscuits préparée. Vaporiser d'enduit à cuisson antiadhésif et parsemer de la moitié du sel. Rôtir au four de 15 à 17 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit. Entre-temps, étaler les asperges et les tomates sur une autre tôle à biscuits. Vaporiser légèrement d'enduit à cuisson antiadhésif et parsemer du reste du sel. Rôtir au four de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les asperges soient tendres-croquantes.
- 4 Entre-temps, préparer le riz en suivant le mode d'emploi pour le four à micro-ondes sur l'emballage.
- 5 Servir le poulet avec le riz et le mélange d'asperges et de tomates.

CONSEIL SAVOUREUX : Pour rehausser encore davantage le goût de ce plat, incorporez 1 c. à table (15 mL) de persil, de coriandre ou de ciboulette hachés au fromage de chèvre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

PAR PORTION (¼ DE LA RECETTE)

CALORIES	MATIÈRES GRASSES	GLUCIDES	FIBRES	PROTÉINES
379	7 g	39 g	5 g	36 g

